



ជំងឺហឺត

របៀបបើកផ្លូវខ្យល់ដែលមិនរបស់អ្នក



អ្នកមិនអាចធ្វើឲ្យ
ជំងឺហឺតជាដាច់បាន
ទេ ។ ក៏ប៉ុន្តែអ្នក
អាច ត្រួតត្រា
ជំងឺនេះបាន ។
ខាងក្រោមនេះគឺអ្វី
ដែលអ្នកត្រូវដឹង ។

ជំងឺហឺតជាអ្វី

ជំងឺហឺតធ្វើឲ្យផ្លូវខ្យល់របស់អ្នករួមគ្នា ។ ការនេះធ្វើឲ្យអ្នក
មានការលំបាកក្នុងការដកដង្ហើម ។ វាអាចធ្វើឲ្យអ្នកក្អក
និងដកដង្ហើមតឹងរ៉ាប់រង ។

តើនរណាកើតជំងឺហឺត

ប្រហែលមនុស្សមួយនាក់ក្នុងចំណោមដប់នាក់កើតជំងឺ
ហឺត ។ ជំងឺនេះមានជាធម្មតានៅក្នុងចំណោមកុមារ ។
អ្នកប្រហែល កើតជំងឺហឺត បើសិនជាមានបិតារបស់អ្នក
កើតជំងឺនេះ ។ អ្នកប្រហែលកើតជំងឺនេះ បើសិនជាអ្នក
មានជំងឺប្រតិកម្ម ផ្សេងៗ ។

ការព្យាបាលជំងឺហឺត

ធ្វើការជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ដើម្បីព្យាបាលជំងឺហឺត
របស់អ្នក ។ វត្ថុទាំងឡាយនេះដែលអ្នកត្រូវដឹង ៖

លេបថ្នាំព្យាបាលរបស់អ្នក

លេបថ្នាំសំរាប់ត្រួតត្រាជំងឺនេះជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បី
ការពារកុំឲ្យមានបញ្ហានានា ។ ប្រើថ្នាំបន្ធូរសម្រាល
(reliever) របស់អ្នកឲ្យបានឆាប់រហ័សពេលអ្នកចាប់ផ្តើម
ក្អក ឬដកដង្ហើមតឹងរ៉ាប់រង ។ អ្នកប្រហែលអាចទទួលបាន
នូវប្រជាប្រិយសំរាប់ហឺត ។ ប្រជាប្រិយសំរាប់ហឺតបញ្ចេញជាតិ
ឱសថទៅក្នុង សំណើមខ្យល់ដែលអ្នកដកដង្ហើមចូល ។
អ្នកប្រហែលត្រូវ ការប្រើបំពង់ស្បើស័រ (spacer) ។
ស្បើស័រគឺជាបំពង់មួយ ដែលភ្ជាប់ទៅនឹងប្រដាប់សំរាប់ហឺត
របស់អ្នក ។ វាបើកខ្យល់ ចូល និងជាតិថ្នាំតាមរយៈជ្រុង
ម្ខាងទៀតនៃស្បើស័ររបស់អ្នក ។ ចូចនៅលើប្រដាប់សំរាប់
ហឺត ហើយស្រូបដង្ហើម ចូលយឺតៗសំរាប់រយៈពេលបី
ទៅប្រាំវិនាទី ។ រួចទប់ ដង្ហើមរបស់អ្នកចំនួនដប់វិនាទី ។
រួចហើយរង់ចាំមួយនាទី មុននឹងហឺតថ្នាំនោះច្រើនដូស
ថែមទៀត ។

តាមមើលតើអារម្មណ៍របស់អ្នកប្រែប្រួល យ៉ាងណា

សរសេរកត់ត្រាតើអារម្មណ៍របស់អ្នកមានយ៉ាងណារៀង
រាល់ថ្ងៃ ។ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកប្រហែលអាចផ្តល់ជូនអ្នក

នូវ ប្រដាប់វាស់កំរិតខ្យល់មួយដល់អ្នក ។ ប្រដាប់នេះ
បង្ហាញ ថាខ្យល់ក្នុងសួតរបស់អ្នកធ្វើការបានល្អកំរិត
ណា ។ ប្រើប្រដាប់នេះដើម្បីតាមមើលសុខភាពសួត
របស់អ្នក ។

ដឹងនូវអ្វីដែលធ្វើឲ្យជំងឺហឺតរបស់អ្នកកាន់តែ យ៉ាប់យឺន

ដើមរុក្ខជាតិណានា ស្មៅ ផ្កា ឬក៏រោមសត្វ ប្រហែលអាច
ធ្វើឲ្យជំងឺហឺតរបស់អ្នកកាន់តែយ៉ាប់យឺនឡើងបាន ។ ការ
ជក់បារី ឬខ្យល់ក្រខក់ក៏អាចធ្វើឲ្យជំងឺហឺតរបស់អ្នកកាន់
តែយ៉ាប់យឺនផងដែរ ។ អ្នកប្រហែលមានអារម្មណ៍យ៉ាប់
យឺន បើសិនជាអ្នកធ្វើការហាក់ប្រាណ ឬមានផ្កាសាយ ។
ទោះ ជាម្ហូបអាហារខ្លះៗក៏អាចធ្វើឲ្យខានដល់
ជំងឺហឺតរបស់អ្នកដែរ ។ អ្នកគួរតែជៀសឲ្យឆ្ងាយពីវត្ថុអស់
ទាំងនេះ ។ ដឹងពីអ្វីដែល ត្រូវធ្វើបើសិនជាជំងឺហឺតរបស់
អ្នកមានសភាពយ៉ាប់យឺនឡើង ។

តើមានអ្វីទៀតដែលអ្នកគួរដឹង

វត្ថុផ្សេងៗទៀតអាចផ្តើមធ្វើឲ្យមានជំងឺហឺត ឬធ្វើឲ្យជំងឺ
នោះកាន់តែយ៉ាប់យឺនឡើង ៖

- ▶ អ្នកមានទំងន់លើស
- ▶ អ្នកឈប់ដកដង្ហើមរយៈពេលខ្លីខណៈអ្នកកំពុងដេក
លក់ ។
- ▶ ក្រពះរបស់អ្នកមានជាតិអាស៊ីតកើនឡើង
- ▶ អ្នកមានភាពត្រជាក់ផ្កាសាយ
- ▶ អ្នកមានអារម្មណ៍តានតឹងច្រើន ឬមានការធ្លាក់ទឹក
ចិត្ត ។

អញ្ជើញទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតណាម្នាក់ដើម្បីពិនិត្យជំងឺហឺត
របស់អ្នក ។ ប្រាប់ឲ្យវេជ្ជបណ្ឌិតដឹង បើអ្នកប្រើថ្នាំព្យាបាល
ដទៃទៀត ឬបើមានអ្វីផ្សេងៗទៀតវាខានដល់ជំងឺហឺត
របស់អ្នក ។

អ្នកនឹងដកដង្ហើមស្រួល បើសិនជាអ្នកដឹងនូវរបៀបត្រួត
ត្រាជំងឺហឺតរបស់អ្នក ។